

Приложение № 21  
к образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ «Лицей №39»

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Подготовка к ГТО»  
для 5-9 классов**

Срок реализации программы: 5 лет

**Авторы:**

Крылова Л.П., учитель физической культуры высшей категории;  
Матвеев Д.О., учитель физической культуры

Озерск  
2017

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО»

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания курса являются:

- формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы являются:

### *Коммуникативные:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

### *Регулятивные:*

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### ***Познавательные:***

- объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметными результатами*** освоения учащимися содержания программы являются:

- знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- знать технику выполнения метания мяча;
- знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Основы знаний**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) III и IV ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к

технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей**

Бег на 60 м Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 1,5км; 2 км; 3 км Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. Наклон вперед из положения стоя Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения. Прыжок в длину с разбега Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г на дальность Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Плавание 50 м Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

Стрельба из пневматической винтовки Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире.

Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

#### **Формы организации деятельности**

- кружковые занятия;
- индивидуальные, парные и групповые тренировки;
- спортивные игры;
- соревнования;
- спортивные мероприятия;
- сдача контрольных нормативов.

#### **Виды деятельности**

- игровая;
- познавательная;
- тренировочная;
- досуговое общение;
- проектная деятельность.

### **3. Тематическое планирование**

Раздел	Темы занятий	Количество часов				
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
<i>Основы знаний</i>	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий				
	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями	1	1	1	1	1
<i>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</i>	Бег на 60 м	2	2	2	2	2
	Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	4	4	4	4	4
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	2	2	2	2
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	2	2	2	2	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2	2	2	2	2
	Наклон вперед из положения стоя	2	2	2	2	2
	Прыжок в длину с разбега	3	3	3	3	3
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3	3	3	3	3

	Метание мяча 150 г на дальность	3	3	3	3	3
	Плавание 50 м	8	8	7	7	7
	Стрельба из пневматической винтовки			1	1	1
<i>Спортивные мероприятия</i>	«Всей семьёй сдаем нормы ГТО!»	1	1	1	1	1
	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	1	1	1	1
	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы	1	1	1	1	1
	«Мы готовы к ГТО»	1	1	1	1	1
<b>Итого:</b>		34	34	34	34	34